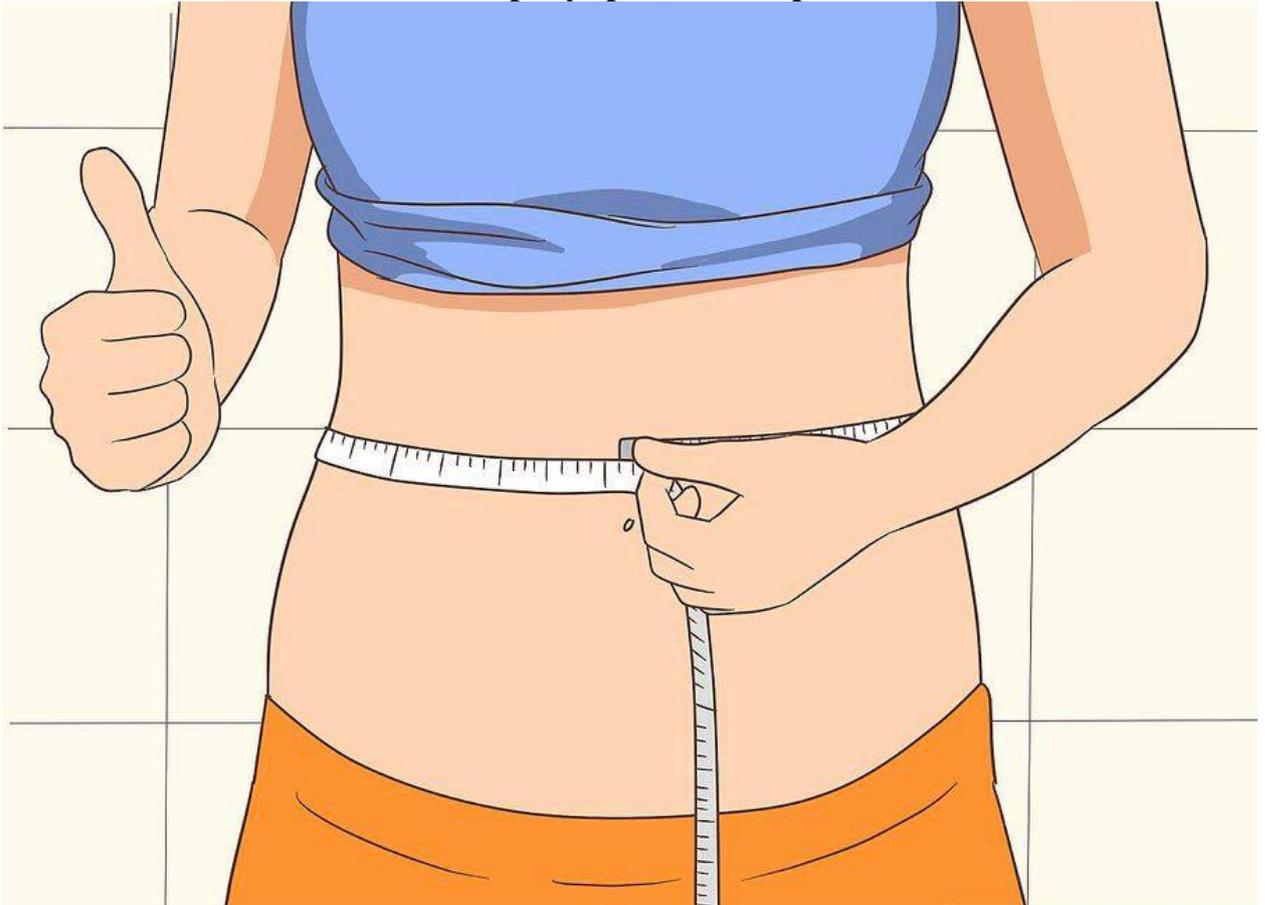


## Предупредить вовремя



Недостаточная чувствительность клеток к инсулину - «инсулиновая резистентность» знакома многим. Но далеко не все знают, чем опасно это состояние и почему с ним нужно бороться.

Основная опасность патологии заключается в том, что при снижении чувствительности клеток и тканей к инсулину, концентрация гормона в крови нарастает. А это, в свою очередь, увеличивает уровень глюкозы. Избыточное количество сахара повышает риск развития диабета, патологий сердечно-сосудистой системы, дисфункции печени и почек. На снижение чувствительности к инсулину могут влиять такие факторы как: возраст, беременность, низкая двигательная активность, лишний вес, инфекционные и хронические заболевания, вредные привычки, наследственность и стресс.

Стоит заметить, что данное нарушение не всегда развивается на фоне каких-либо серьезных патологий, и на начальных этапах может никак не проявляться. Порядка 10-15% людей узнают об инсулинорезистентности случайно, при проведении обследований.

У женщин одной из причин развития инсулинорезистентности является скопление избыточного количества жировой ткани в области талии. Само нарушение синтеза и потребления инсулина проявляется целым рядом признаков. Если у вас резко изменился вес в короткие сроки, ухудшилось состояние кожи, волос и ногтей, раны стали заживать значительно дольше обычного, проявляются изменения в аппетите, усилилась жажда, повысился уровень артериального давления, стала проявляться сонливость, слабость – необходимо обратиться к эндокринологу и пройти лабораторные исследования.

При лечении инсулинорезистентности применяется комплексный подход. Он включает в себя медикаменты, занятия лечебной физической культурой и диетотерапию. При наличии хронических патологий (гипертонии, стенокардии, болезней желудочно-кишечного тракта) одновременно проводится и их лечение. Немаловажную роль в лечении играют физические нагрузки. Выполнение упражнений усиливает

транспортировку глюкозы и способность инсулина стимулировать выработку гликогена, положительно влияет на опорно-двигательный аппарат и работу сердца и снижает вероятность обострения хронических патологий. Необходимый комплекс физической нагрузки подбирается индивидуально, на начальном этапе - под руководством инструктора ЛФК. Впоследствии, уровень физической активности человек может поддерживать и самостоятельно, но, стоит помнить, что самым важным аспектом здесь остается регулярность.

Для снижения инсулинорезистентности большое значение имеет питание. Правильно подобранная диета и следование основным правилам здорового рациона способствуют снижению веса, поддержанию стабильного уровня сахара и улучшению состояния в целом. Соблюдение диеты для снижения массы тела – обязательное условие при лечении. Но режим питания здесь имеет свои особенности. Очень важна медленная потеря массы тела – 0,5-1 кг в неделю в течение полугода. Это позволит избавиться примерно от 15% исходного веса и снизить риск его повторного увеличения. Быстрая же потеря веса может еще больше усугубить нарушения обмена веществ. Питание в случае инсулинорезистентности строится на следующих принципах: ограничиваются животные жиры, сдоба, сладкие напитки; предпочтение отдается овощным блюдам и крупам; из рациона исключаются «быстрые» углеводы (мед, сахар, сладкие фрукты); ограничивается алкоголь; в рацион включают достаточное количество растительной клетчатки.

При развитии инсулинорезистентности важно вовремя обнаружить негативные изменения и сразу же начать лечение. При соблюдении всех врачебных рекомендаций возможно восстановление чувствительности к инсулину, улучшение обменных процессов и приведение организма в норму.